

E·F·I·H·Y·
ECOLE FRANCO-INDIENNE DE HATHA YOGA
MIRA BAI MAHESH

Formation parrainée par le CRCFI, Association reconnue d'Utilité Publique décret du 18/07/03

FORMATION DE PROFESSEUR·E DE HATHA YOGA TRADITIONNEL
Selon l'enseignement de Shri Mahesh

L'école assure la formation des professeurs de yoga qui seront reconnus et diplômés par l'Ecole Franco-Indienne de Hatha Yoga (E.F.I.H.Y.). Cette formation s'adresse à de futurs enseignants et à toute personne souhaitant approfondir et élargir ses connaissances ou sa pratique.

Organisation

La formation totalise un total de 400 heures de formation minimum réparties sur 2 ans à raison de :

- 2 heures de pratique hebdomadaire.
- 8 Ateliers de pratique posturale par an.
- 3 stages obligatoires par an (mars, juillet et août)
- 3 heures de cours théorique par mois d'octobre à juin.

Les stages, moments d'échange et de partage, permettent de rencontrer des personnalités indiennes dans les domaines philosophiques, spirituels, culturels, scientifiques, ainsi que du yoga et de la méditation.

Les élèves sont tenus de faire le nombre d'heures prévues dans la totalité de la formation, en cas d'absence, les heures et activités prévues ne sont pas remboursées.

Les heures ou activités non effectuées devront être faites et dans ce cas une année supplémentaire devra être engagée par l'élève à ses frais pour valider sa formation.

La formation est sanctionnée par un diplôme après la soutenance d'un mémoire.

E.F.I.H.Y. Mira Bai Mahesh
YOGA STUDIO ParisRive Gauche - 50 RUE VANEAU 75007 PARIS
miramahesh.yoga@gmail.com Tél : 06 12 32 43 97
www.crcfi-yoga-vie

Conditions d'accès

Cette formation s'adresse à toute personne âgée de plus de 21 ans et pratiquant le yoga régulièrement depuis au moins 2 ans.

Coût de la formation

Le coût annuel pour la formation 2018 - 2019 s'élève à **3280,00 €**.

Pour les personnes qui doivent reprendre des cours pour une troisième année, les tarifs demandés seront applicables selon les différents modules à rattraper.

Possibilité est donnée de régler mensuellement, trimestriellement ou annuellement. Il est à noter que le coût des stages est hors hébergement et transport.

La cotisation annuelle au CRCFI est demandée aux participants : **70,00 € (à régler à l'ordre du CRCFI)**.

Programme de la formation

Anatomie et physiologie :

Étude des principales fonctions de l'organisme et étude ostéomyologique du corps humain.

Les cours sont orientés vers la pratique des postures. Ils abordent la notion articulaire et musculaire du corps humain, ainsi que les différents systèmes physiologiques : système locomoteur, système respiratoire, système nerveux, endocrinien, digestif et cardiaque.

Leurs fonctions et leurs implications sont expliquées dans la pratique des asanas : le bienfait obtenu par les postures, les précautions à prendre pour les réaliser quel que soit l'âge ou la pathologie.

Philosophie, tradition et culture indienne – psychologie du hatha yoga :

Étude des différents aspects de la pensée indienne, à travers les principaux textes traditionnels (Véda, Upanishad, Epopées), et les grands courants religieux.

Conférences sur l'art et la culture indienne en rapport avec la philosophie et la spiritualité de l'Inde (notamment apprentissage de Mantra védiques).

Connaissance et pratique des postures et des techniques traditionnelles du hatha yoga, du yoga nidra et de la méditation :

Etude symbolique et technique des postures et des techniques respiratoires.

- description des bienfaits et des précautions à prendre.
- préparation pédagogique à l'enseignement.
- spécialisation pour la pratique du yoga avec les enfants, les femmes enceintes et les séniors.

Pédagogie à l'enseignement :

- méthode démonstrative pour les cours de yoga qui associent présentation des exercices, réalisation et verbalisation ;
- méthode active et exercices de créativité : les étudiants sont très fréquemment incités à construire un scénario de cours ou de partie de cours en s'appropriant les contenus transmis, à l'enseigner au sein du groupe, à intégrer les observations de leurs pairs et des formateurs ;
- techniques d'expression, d'échanges en groupe, et d'études de cas (déontologie, pédagogie, préparation au mémoire) ;
- mise à disposition des salles et du matériel, en-dehors des heures de cours, pour un travail de groupe autonome, géré par les étudiants qui se donnent mutuellement des leçons de yoga et verbalisent leurs impressions.

Installation professionnelle :

Conseils et préparation à l'installation professionnelle.